



日曜日	行事	主食	献立名	主な使用食品					
				赤 体をつくるものになるもの		緑 体の調子を整えるもの		黄 熱や力のもとになるもの	
				1群	2群	3群	4群	5群	6群
8火		食パン	豚肉のジャンロー ブロッコリーサラダ 大根ポターージュ 国吉りんごジャム	豚肉 ベーコン	牛乳 生クリーム	ブロッコリー 人参 パセリ	しょうが 玉ねぎ 胡瓜 コーン 大根 玉ねぎ	食パン 砂糖 じゃがいも 国吉りんごジャム	マヨネーズ ごま
9水		ごはん	はたはたのから揚げ ほうれん草とえのきのごまみそあえ にゅうめん みかん	はたはたから揚げ 焼きかまぼこ みそ 油揚げ	牛乳 人参	ほうれん草 キャベツ えのき 玉ねぎ ねぎ みかん	ごはん 砂糖 そうめん	油 ごま	
10木		米粉入りパン	ベーコンのキッシュ フルーツヨーグルトあえ カレーポトフ	ベーコン 卵 鶏肉	牛乳 チーズ ヨーグルト	ブロッコリー 人参 かぶ葉	玉ねぎ マッシュルーム りんご パイン みかん もも レーズン バナナ 玉ねぎ かぶ セロリ	米粉入りパン じゃがいも	油
11金	郷土食献立	ごはん	いかと里芋のゆずみそあえ 青菜のコーンあえ かきたま汁 国吉りんご	いか 大豆 みそ 卵 豆腐	牛乳	小松菜 人参	ゆず コーン 玉ねぎ ねぎ 国吉りんご	ごはん 里芋 でんぶん 砂糖 麩	油
15火		1/2コッペパン	ソフト麺の肉みそかけ えびシューマイ 三色ナムル	豚肉 大豆 赤みそ えびシューマイ	牛乳	人参 小松菜	ねぎ しょうが しいたけ たけのこ 玉ねぎ もやし	パン ソフト麺 砂糖 でんぶん	油 ごま油 ごま
16水	郷土食献立	ゆかりごはん	鮭のちゃんちゃん焼き 金時豆の煮豆 豚汁 ピーチシャーベットの	鮭 みそ 金時豆 豚肉	牛乳	人参 ピーマン	玉ねぎ 白菜 ねぎ しろの粉 ピーチシャーベット	ごはん 砂糖 さつまいも	バター
17木	高岡食19井献立	ごはん	白菜たっぷり豚キムチ丼 こめっこフライ餃子 もずくのおつゆ グレープゼリー	豚肉 フライ餃子 油揚げ みそ	牛乳 もずく	人参 にら	にんにく しょうが 玉ねぎ 白菜 白菜(キムチ) しいたけ 大根 ねぎ	ごはん 砂糖 でんぶん グレープゼリー	ごま油 ごま
18金	セレクトメニュー 地場産品献立	ごはん	赤魚の南蛮漬け/タンドリーチキン アーモンドあえ おでん ブルーベリーゼリー/豆乳プリン	赤魚 鶏肉 うずら卵 厚揚げ 魚団 豆乳プリン	牛乳 昆布 ヨーグルト	小松菜 人参	しょうが キャベツ 大根	ごはん でんぶん 砂糖 ブルーベリーゼリー こんにゃく	油 アーモンド
21月	郷土食献立	ごはん	すりみ揚げ 白菜の即席漬け 果実ヨーグルト わかめと豆腐のみそ汁	すりみ 大豆 卵 豆腐 みそ	牛乳 わかめ 果実ヨーグルト	人参	玉ねぎ コーン 白菜 胡瓜 しょうが なめこ えのき ねぎ	ごはん 小麦粉	油
22火		キャロット食パン	オムレツ 白菜とパインのサラダ ミネストローネ チョコ&ホワイトクリーム	オムレツ ベーコン 白手亡豆	牛乳	人参 トマト いんげん	白菜 胡瓜 パイン 玉ねぎ しめじ セロリ	キャロット食パン 砂糖 じゃがいも マカロニ クリーム	油 オリーブ油
23水	地場産品献立	昆布ごはん	塩さば ゆずの香りあえ 里芋のそぼろ煮 冷凍パイン	さば 豚肉	牛乳 昆布 ちりめんじゃこ	人参 いんげん	大根 白菜 ゆず 玉ねぎ パイン 枝豆	ごはん 里芋 こんにゃく 砂糖 でんぶん	ごま
24木	給食週間1日目	よもぎ入り高岡銅器パン	鑄物師のココット さまのこサラダ 米粉のシチュー鍋 国吉りんごゼリー	卵 ベーコン 鶏肉	牛乳 チーズ 生クリーム	人参 ブロッコリー	もやし きゅうり 玉ねぎ 白菜	高岡銅器パン じゃがいも 上新粉 国吉りんごゼリー	アーモンド バター
25金	給食週間2日目	ごはん	鶏肉のから揚げ鳳凰橋風 根菜炒め 万葉かたかご煮 ミニどらやき	鶏肉 さつま揚げ 厚揚げ	牛乳 昆布	人参 いんげん	玉ねぎ ごぼう たけのこ 大根 しいたけ ふき	ごはん でんぶん マーメイド 砂糖 こんにゃく どらやき	油 ぎんなん
28月	給食週間3日目	麦ごはん	海の幸ハヤシライス 高岡野菜のメンチカツ 二上山あえ	いか えび メンチカツ	牛乳	人参 ブロッコリー	玉ねぎ マッシュルーム キャベツ	麦ごはん じゃがいも でんぶん 砂糖	油 ドミグラスソース ハヤシルー
29火	給食週間4日目	チーズサンド	豚肉のステーキりんごソースかけ ポパイパワーサラダ にんじん担々スープ	豚肉 鶏肉	牛乳 チーズ	ほうれん草 人参	しょうが りんご レモン コーン にんにく しいたけ もやし たけのこ ねぎ	食パン 砂糖 じゃがいも 春雨	マヨネーズ ごま油 ごま
30水	給食週間5日目	御車山ごはん	出世魚のたれかけ 紅白お酢合い つくりもんまつり汁	油揚げ ふくらぎ みそ 鶏肉 豆腐	牛乳 ひじき	赤ピーマン いんげん 人参	しょうが 大根 白菜 ごぼう ねぎ	ごはん 砂糖 里芋 小豆	栗油
31木		ごはん	揚げ出し豆腐のごまだれかけ 茎わかめの金平 むらくも汁 ピーチゼリー	揚げ出し豆腐 ベーコン 卵	牛乳 茎わかめ	人参 いんげん ちんげん菜	玉ねぎ ピーチゼリー	ごはん 砂糖 でんぶん	ごま油 油

◎ 1月に使用する予定の地場産物は、キャベツ、かぶ、生椎茸、里芋、国吉りんごです。
※ 牛乳(200ml入り)が毎日1本つきます。
※ 都合により、献立や使用食材を変更する場合がありますので、ご了承ください。



朝型生活を心がけよう

学校の定期テストも入学試験も午前中から行われます。テスト勉強などで夜ふかしをしていませんか？ テストで勉強の成果を発揮するためにも、早起き・早寝・朝ごはんを心がけ、朝型生活を習慣づけましょう。